

晨练突发脑梗 医院心血管患者增三成

气温降1℃心脑血管病增2%，持续低温，病房一床难求

□记者 董昊骞
通讯员 李静静

俗话说“腊七腊八，冻死叫花。”刚过了腊八节，济南天气仍处于极冷模式。和寒

冷天气相对的，是各大医院热火朝天的抢救室。这几天，济南心脑血管医生的朋友圈主题，也基本围绕着“手术”和“抢救”。多家医院的心脑血管病房一床难求。

突发 75岁老人晨练突发脑梗塞

都说“一日之计在于晨”，在省城各个公园，都能在清晨时分见到许多晨练的老人。然而最近的一次晨练，却让75岁的黄大爷在“鬼门关”走了一圈。

家住英雄山路的黄大爷平时生活非常规律：早上5点多起床，洗刷后就去英雄山锻炼。最近，济南天气越来越冷，黄大爷也没偷懒，坚持晨练。然而，不久前，晨练结束

后下山回家的他却突发脑梗塞，一头栽倒在地。好心人立马拨打了120，将他送往省立医院。

“他有高血压和冠心病，在低温下还晨练，诱发了脑梗塞，导致失去意识。”省立医院保健神经科副主任医师侯训尧介绍，万幸的是，黄大爷没摔伤脑子，也没骨折，只是出现了多发皮外伤，脑子里还有一个头皮血肿。

医院 心脑血管患者增3成

无独有偶，在省城各大医院，近期住进不少心脑血管患者，他们或因气温极低或因运动过量导致了心脑血管疾病。42岁的宋先生就是因为

在低温下大量运动导致心梗，所幸最终被抢救回来。

“最近门诊和病房的心脑血管患者都增加了不少。”省立医院保健神经科副主任医师侯训尧说，在夜间急诊，仅心脑血管病被送诊的患者就比以往增加了两三成，病房的心脑血管患者也同样如此。

据哈佛大学公共卫生学

院2000年发布的数据显示，低温下，心脑血管病的死亡率较平时增加10%，发病率可增加15%。我国2013年在比较了沈阳、唐山等多个城市的数据后，发布了类似结论：在低气温下，心脑血管发病率比平时要多约10%；在极低气温下，发病率比平时多约50%。

“每年都是这样，天一冷，我们心脑血管科室就更加忙碌。”侯训尧说，天气变冷后，一床难求，病床预约要排到好几天后。

诱因 寒冷导致心血管疾病高发

侯训尧介绍，寒冷会使血管收缩，血压升高。而血压控制不佳也是诱发心血管疾病的另一个重要原因。且在低温下，血压和心率波动更大，老年人耐受性更差，需要格外注意。天气寒冷，血小板聚集性也会上升，更容易形成血栓。

绞痛、血压不稳定、血压不容易控制、血压升高等。

他分析，心脑血管病人骤增一方面与气温变化太快有关，另一方面是因为大部分患者忌讳调整降压药。

“很多人觉得降压药一旦加上去就减不下来了。这是个误区，降压药的调整与天气息息相关，气温平稳回升以后，药量还是可以减下来的。”侯医生建议有基础病的患者，天冷后也要遵照医嘱按时服药。



最近气温偏低，心脑血管患者增加。

记者 董昊骞 摄

寒冷天气 注意事项

低温下，心脑血管病发病率增15%
死亡率增10%
极低气温下 发病率增50%
气温每下降1℃
心脑血管发病率增2%
心脑血管病患者，血压要控制在140/90毫米汞柱以下，心率控制在每分钟70次左右

心脑血管病 “魔鬼时间” 冬季上午6点到10点

心梗黄金急救时间 90分钟
最佳抢救时间 30分钟以内

生活作息要注意

- 1、不要起太早，注意缓慢起床。
- 2、先在床上仰卧，活动一下四肢和头颈部，伸一下懒腰，避免头晕。
- 3、慢慢坐起，稍稍活动上肢，再下床活动。
- 4、清淡饮食。
- 5、多喝热水。

健康提示 晨6点到10点是心血管病“魔鬼时间”

医生提醒：冬天早晚停止外出锻炼，晨起动作要慢

自23日开始，济南大幅降温。侯医生说，老年人其实对气温变化是不敏感的，这是因为他们对外界环境的反应、识别、调节能力下降了。他们不感到冷，并不等于没受到寒冷的伤害。因此不要等到感觉冷了再去添衣服，只要是手脚不暖和了就要加衣服。且不少老年人本身就患有高血压等基础疾病，这些疾病在天冷时更易诱发。

“相关文献显示，气温每下降1℃，心脑血管发病率大概会增加2%。”侯医生介绍，最重要的预防措施是将血压和心率控制在正常水平。对有心血管疾病的患者而言，一定要将血压控制在140/90毫米汞柱以下，心率控制在每分钟70次左右，这就要求做到勤量血压，及时调整降压药物。

侯医生提醒，如果预防工作全部做到位，血压还是难以控制的话，很可能是其他问题引起的继发性高血压。另外，早上不要起太早，晨起一定要注意缓慢起床，应先在床上仰卧，活动一下四肢和头颈部，伸一下懒腰，使肢体肌肉和血管平滑肌恢复适当张力，以适应起床时的体位变化，避免引起头晕。然后慢慢坐起，稍稍活动几次上肢，再下床活动，这样血压不会有太大波动。

“一年中最冷的这段时间最好不要起早锻炼了。”侯医生说，冬季上午6点到10点被称为心脑血管病的“魔鬼时间”，因此心脑血管病患者早晨应减少

外出。但是，他建议人们还是要坚持适量运动，以散步为主，且将时间安排到太阳已经升起，气温回升的时间段。

另外，一到了天气严寒的时候，人们会忍不住想要吃高脂肪、油腻的食物，或者想多饮用白酒等，“还是建议大家不要大吃大喝，保持清淡饮食就好。”侯医生介绍，由于冬季济南气候较为干旱，需要多喝热水，因为干燥条件下血液较为黏稠，更容易出现心脑血管疾病。

冬天晨练要防止过分出汗，如果晨练时出汗过多，等训练结束，很容易就会受凉感冒。如果年轻人早晨有长跑的习惯，晨练出汗后，回去最好洗一个热水澡，更换汗湿的内衣，防止感冒。

医生建议，如果室内外温差较大，就要选择阳光充足的时候锻炼，或在室内适度运动。雾霾天气尽量不好外出晨练。此外，老年人还应该掌握基本的急救知识，一旦出现胸前剧烈疼痛、胸闷，一定要立即停止运动，最好马上躺下，因为心梗有可能引起脑供血不足。心梗黄金急救时间是90分钟，最佳抢救时间是30分钟以内，一旦发生意外，要赶紧拨打急救电话，将患者就近送医院抢救。有心血管疾病的老人出门锻炼，最好带上阿司匹林和硝酸甘油两种常备药物，如果出现意外，送医前要赶紧含硝酸甘油，并嚼服300毫克阿司匹林。

本周气温略有回升 不过整体气温仍偏低

下月2日至3日气温还会明显下降

□记者 段婷婷

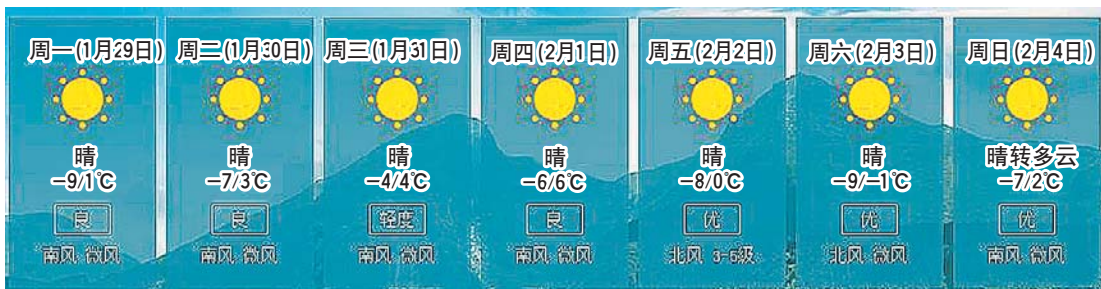
生活日报1月28日讯 经过一场小雪的洗礼，28日天气放晴。虽然太阳高照，但气温仍较低，很多地方的积雪尚未融化，济南市气象台、山东省气象台28日下午继续发布道路结冰黄色预警，28日夜間到29日，全省包括济南在内，大部分地区仍将出现对交通有影响的积雪和道路结冰。本周气温略有回升，日间最高温回升到零度以上，不过整体气温仍较低，外出要注意保暖。本周以晴间多云为主，相对平稳。

随着降雪结束，雪后寒也接踵而至。中央气象台1月28日18时继

续发布寒潮蓝色预警：1月28日夜間至2月3日，受频繁南下的冷空气影响，中东部地区自北向南气温还将有所下降，并继续维持偏低状态。黄淮、江汉、江淮、江南、华南等地部分地区气温较常年偏低5℃~6℃。

虽然济南并不在寒潮预警范围，不过本周济南气温仍然偏冷，较上周略有回升，日间最高温回升到0℃以上。根据济南市气象台预报，28日夜間到29日白天晴，29日早晨最低气温济阳、商河、章丘-13℃左右，市区及其他县区-9℃左右，29日最高气温1℃左右。一氧化碳中毒潜势偏高。

29日夜間到30日晴间多云，



南风2~3级，最低气温济阳、商河-11℃，市区及其他县区-7℃左右，最高气温3℃。31日至2月1日晴间多云，南风短时北风2~3级，气温继续回升。2~3日晴间多云，气温明显下降。4日晴，北风转南风2

~3级，气温略有上升。

从全省来看，天气逐渐转晴，部分地区将迎来5-6级大风。据山东省气象台预报，28日夜間到29日白天，半岛北部地区天气阴有小雪，其他地区天气多云转晴，28日夜間到29

日早晨前后，鲁西北的西部和鲁西南地区有轻雾或雾。最低气温：鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-12℃左右，其他地区-8℃左右。

29日夜間到30日白天，半岛地区多云转晴，其他地区天气晴。